カロリーカット 炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えば、とても簡単。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

カロリーカット 3 炒めもの　レンジ

焼きそば

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約430kcal

材料(標準量)(1～2人分)
- 焼きそば用めん(ソース付き)……… 1袋
- 野菜ミックス (約250gのもの)……… 1袋
- 豚薄切り肉 (ひと口大に切る)……… 50g
- 塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ カロリーカット 3 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安　約5分
カロリー(標準量)　約370kcal

材料(標準量)(2～3人分)
- 牛もも肉(細切り)……………… 150g
- Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)… 4個
- Ⓐ ゆでたけのこ(細切り)……… 50g
- Ⓑ しょうゆ……………… 小さじ1
- Ⓑ オイスターソース……… 大さじ1
- Ⓑ 酒……………… 大さじ1
- Ⓑ 砂糖……………… 小さじ1
- Ⓑ 鶏がらスープ (顆粒)……… 小さじ1
- Ⓑ 片栗粉……………… 小さじ1

作りかた

❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ カロリーカット 3 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

八宝菜

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約420kcal

材料(標準量)(2～3人分)
- Ⓐ 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)・50g
- Ⓐ えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……… 4尾
- Ⓑ 白菜(ひと口大のそぎ切り)……… 150g
- Ⓑ ねぎ(5mm幅の斜め切り)……… 50g
- Ⓑ ゆでたけのこ(薄切り)……… 50g
- Ⓑ しいたけ(そぎ切り)……… 2枚
- Ⓑ にんじん(薄切り)……… 25g
- Ⓑ さやえんどう(筋を取る)……… 4枚
- Ⓒ 鶏がらスープ(顆粒)……… 小さじ2
- Ⓒ 酒……………… 大さじ1
- Ⓒ 砂糖……………… 小さじ½
- Ⓒ 片栗粉……………… 小さじ1
- Ⓒ ごま油……………… 小さじ½
- Ⓒ 塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ カロリーカット 3 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

炒めもののコツ

●分量は
表示の分量です。(この分量以外のオートメニューでは調理できません)

●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

お菓子

かんたんたこやき

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

カロリーカット 1 揚げもの　レンジ グリル

加熱時間の目安　20～25分
カロリー(25個分)　約1400kcal

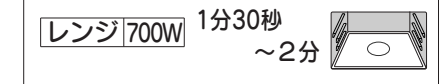
材料(25個分)
- たこやきの粉(市販品)……………… 150g
- 木綿豆腐……………… 1丁(約300g)
- Ⓐ たこ(粗みじん切り)……… 100g
- Ⓐ キャベツ(みじん切り)……… 100g
- Ⓐ 長ねぎ(みじん切り)……… 30g
- Ⓐ 紅しょうが(みじん切り)……… 30g
- Ⓐ 天かす……………… 30g
- Ⓐ 桜えび……………… 15g
- Ⓐ マヨネーズ…… 大さじ3強(約40g)
- サラダ油……………… 適量

作りかた

❶ ボールに豆腐を入れて細かくくだき、Ⓐを混ぜ合わせます。
❷ ①に粉を加えてよく混ぜ、25等分します。
❸焼網にオーブンシートを敷き、手に油をつけながら、生地をひと口大に丸めて、中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き カロリーカット 1 揚げもの で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 材料を丸めるときに、手にサラダ油をつけて丸めると形がきれいに作れます。
- オーブンシートのかわりに、アルミホイルは絶対に使わないでください。火花(スパーク)の原因になります。

べっこうあめ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 700W　1分30秒～2分

カロリー　約150kcal

材料
- 砂糖……………… 大さじ4
- 水……………… 大さじ1

作りかた

❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 700W 1分30秒～2分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

りんごのコンポート

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 700W　6～7分

カロリー(1切れ分)　約140kcal

材料(4人分)
- りんご(紅玉)……………… 2個
- Ⓐ 砂糖……………… 50g
- Ⓐ レモン汁……………… 大さじ2
- 好みのソース……………… 適量
- ホイップクリーム……………… 適量

作りかた

❶ りんごは皮をむいて芯をくり抜き、ヨコ半分に切って塩水につけます。
❷ 深めの皿にりんごを並べてⒶをふりかけ、ラップをします。
❸ レンジ 700W 6～7分 加熱し、そのまま冷まします。
❹ 好みのソースやホイップクリームで飾ります。

切りもち・市販のパックもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 700W　40秒～1分

いそべ巻き

カロリー(1切れ)　約120kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ 700W 40秒～1分 加熱します。すぐにのりを巻きます。

大福もち

カロリー(1個分)　約160kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 700W 40秒～1分 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

11ケーキ（予熱なし）
加熱時間の目安　約45分
カロリー　約1040kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉) …… 90g
- 砂糖 …… 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 3個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 小さじ2
- Ⓐ バター …… 15g
- ホイップクリーム …… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)

❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、テーブルプレートにのせて下段に入れ 11ケーキ で焼きます。

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加えます。作りかた❹から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒	約2分
	❺	11ケーキ		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約40分	約45分	約48分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (2度押し) 150℃ で様子を見ながら焼きます。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

チーズケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

11ケーキ（予熱なし）
仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約56分
カロリー　約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ …… 200g
- バター …… 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 2個
- 粉砂糖 …… 50g
- 小麦粉(薄力粉) …… 25g
- 生クリーム(室温にもどす) …… 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) … 大さじ1弱

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

❷ 耐熱性ガラスのボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2分30秒～3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、テーブルプレートにのせて下段に入れ 11ケーキ 強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずします。

シフォンケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

11ケーキ（予熱なし）
仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約56分
カロリー　約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 70mL
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
- サラダ油 …… 60mL

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

❷ 別のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

❸ ①に②の⅓量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜きます。

❹ テーブルプレートにのせて下段に入れ 11ケーキ 強 で焼きます。

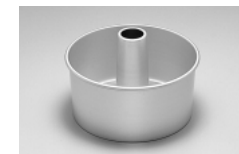
❺ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

❻ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがします。

❼ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずします。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずします。

シフォンケーキのコツ

●シフォン型はバターをぬらない
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製のものを使います。
紙の型では上手に焼けません。

●ケーキに大きな穴ができないようにするには
卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

●ベーキングパウダーを使いたくないときは
メレンゲ作りがポイントです。砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。

●途中アルミホイルをのせて
途中表面の焼き色が濃いときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (2度押し) 150℃ で様子を見ながら焼きます。

ロールケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オーブン	160℃	下段
予　熱	12〜18分	

予熱時間約11分

カロリー　約820kcal

材料(28×28cm1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) …… 60g
- 砂糖 …… 60g
- 卵(ときほぐす) …… 3個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ1
- Ⓐ バター …… 大さじ1強(約15g)
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) … 適量

作りかた

❶ 硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオーブンシートを34×34cmの大きさに切り、点線の部分を折って角に切り込みを入れホッチキスで止めて箱を作ります。
❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱し、溶かします。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立てて、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❺ オーブン (1度押し) 予熱 にし、160℃ にして、焼き時間 12〜18分 セットしてスタートします。
❻ ①の箱をテーブルプレートの中央にのせ、④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼きます。
❽ 焼き上がったらふきんの上に箱を返し、硫酸紙またはオーブンシートをはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❾ 生地を裏返してナイフで1〜2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは64ページ"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは
64ページ **デコレーションケーキ** 作りかた②、③を参照します。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

マドレーヌ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オーブン	160℃	下段
予　熱	18〜22分	

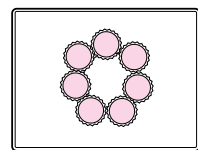
予熱時間約11分

カロリー(1個分)　約190kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 砂糖 …… 80g
- バター …… 80g
- 卵(ときほぐす) …… 2個
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… ½個分

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3〜4分 加熱します。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、テーブルプレートの中央に寄せて並べます。

中央に寄せる

❺ オーブン (1度押し) 予熱 にし、160℃ にして、焼き時間 18〜22分 セットしてスタートします。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

パウンドケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

11 ケーキ	オーブン	下段
(予熱なし)		

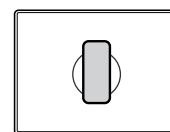
仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約56分
カロリー　約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 砂糖 …… 80g
- バター(室温にもどす) …… 100g
- 卵(ときほぐす) …… 2個
- バニラエッセンス …… 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの) …… 60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❹ ③を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。
❺ テーブルプレートに図のようにのせて下段に入れ 11 ケーキ 強 で焼きます。

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすり混ぜる
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れた中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

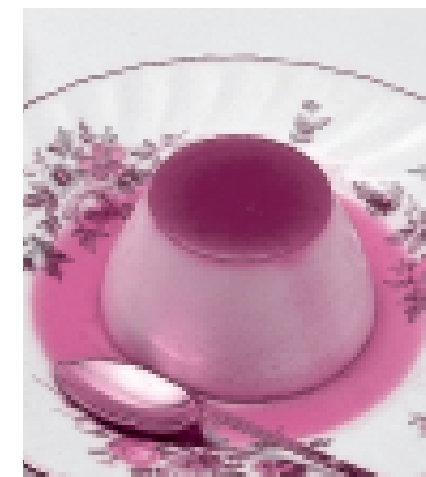
●焼き上がりは
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2〜3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

●表面がこげすぎるときは
途中でアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

10×19×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

カロリー　約2300kcal

材料は、小麦粉(薄力粉) 180g、ベーキングパウダー 小さじ⅔、砂糖120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、下段に入れ オーブン (2度押し) 150℃ 60〜70分 焼きます。

プリン

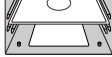
テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

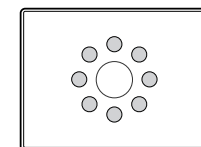
オーブン	140℃	下段
(予熱なし)	38〜45分	

カロリー(1個分)　約140kcal

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)

〈カラメルソース〉
- Ⓐ 砂糖 …… 60g
- Ⓐ 水 …… 大さじ2
- 水 …… 大さじ1

〈卵液〉
- Ⓑ 牛乳 …… カップ2
- Ⓑ 砂糖 …… 80g
- 卵(ときほぐす) …… 4個
- バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
❷ 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ テーブルプレートに③を図のように並べて下段に入れ オーブン (2度押し) 140℃ 38〜45分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

クッキーいろいろ

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オーブン 予熱 170℃ 20〜25分 中段
予熱時間約12分

型抜きクッキー

カロリー　約1530kcal

材料(テーブルプレート１枚分)

- 小麦粉(薄力粉)……170g
- バター(室温にもどす)……85g
- 砂糖……60g
- 卵(ときほぐす)……大１個
- バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で５㎜の厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径３㎝の型で抜き、テーブルプレートにアルミホイルを敷き、両側を2〜3cmほどあけ、中央に寄せて並べます。

❻ オーブン(１度押し) 予熱 にし、170℃ にして、焼き時間 20〜25分 セットしてスタートします。
❼予熱終了音が鳴ったら❺を中段に入れて焼きます。

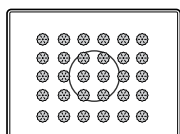
絞り出しクッキー

カロリー　約1290kcal

材料(テーブルプレート１枚分)

- 小麦粉(薄力粉)……130g
- バター(室温にもどす)……80g
- 砂糖……40g
- 卵(ときほぐす)……１個
- バニラエッセンス……少々
- ドライフルーツ(小さく切ったもの)……適量

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ テーブルプレートにアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑤〜⑦を参照して焼きます。

中央に寄せる

ロッククッキー

カロリー　約1300kcal

材料(テーブルプレート１枚分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……120g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- バター(室温にもどす)……40g
- 砂糖……40g
- 卵(ときほぐす)……25g
- スライスアーモンド……60g

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜます。
❷ テーブルプレートにアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて大さじ１ずつこんもりと落とします。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑤〜⑦を参照して焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間３〜４分でテーブルプレートの前後を入れかえてさらに焼きます。

アップルパイ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オーブン 予熱 200℃ 32〜40分 下段
予熱時間約17分

カロリー(1個分)　約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿１枚分)

- 小麦粉(強力粉)……100g
- 小麦粉(薄力粉)……100g
- バター(2cm角に切り、冷たいもの)……140g
- 冷水……90〜110mL
- りんごのプリザーブ……適量
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵……½個
  - 塩……小さじ¼

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。
❹ ③を３つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを２〜３回くり返します。

❺ ３㎜厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで２cm幅のテープを８本切り取ります。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

❼ 底全体にフォークで穴をあけます。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。

❿ 空のテーブルプレートを下段に入れ、オーブン(１度押し) 予熱 にし、200℃ にして、焼き時間 32〜40分 セットしてスタートします。
⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨をテーブルプレートにのせて焼きます。
(このとき、加熱室やその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。絶対に素手では触れないでください。)

りんごのプリザーブ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 700W 8〜10分
レンジ 700W 6〜8分

カロリー　約790kcal

材料(直径21cmのアップルパイ1個分)

- りんご(紅玉またはふじ)……３個
- Ⓐ 砂糖……120g
- Ⓐ レモン汁……大さじ１
- シナモン……少々

作りかた

❶ りんごはタテ４つ割りにして５㎜厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。
❷ 深めの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 700W 8〜10分 加熱します。
❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ 700W 6〜8分 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

〔ひとくちメモ〕

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、１回分ずつ冷凍しておくと便利です。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱性のガラスの型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(１枚・約100gのもの)４枚が必要です。２枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10〜15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

シュークリーム

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オーブン 予熱	190℃ 30～35分	下段
予熱時間約15分		

カロリー（1個分）　約150kcal

材料（8個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……45g
Ⓐ バター（3～4個に切る）……45g
Ⓐ 水……80mL
卵（ときほぐす）……約３個
カスタードクリーム……適量
ホイップクリーム、粉砂糖……各適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ700W 3～4分 加熱します。

❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ700W 約1分10秒 加熱します。

⚠ 注意

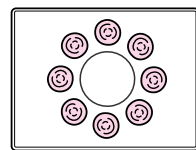
バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ１をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、２～３秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。テーブルプレートにアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3～4cmの大きさを中央に寄せて８個絞り出し、表面に霧を吹きます。

中央に寄せる

❻ オーブン （1度押し） 予熱 にし、 190℃ にして、焼き時間 30～35分 セットしてスタートします。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。

❽ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W　4～5分

カロリー　約670kcal

材料（シュークリーム8個分）

牛乳……カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ1
Ⓐ コーンスターチ……大さじ1
Ⓐ 砂糖……40g
卵黄（ときほぐす）……２個分
Ⓑ バター……25g
Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ700W 4～5分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

パン・ピザ

バターロール（ロールパン）

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オーブン 予熱	170℃ 18～24分	下段
予熱時間約12分		

カロリー（1個分）　約120kcal

材料（10個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……240g
Ⓐ 砂糖……大さじ３弱（約25g）
Ⓐ 塩……小さじ½（約３g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……大さじ½（約3.5g）
Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……30～40mL
Ⓑ 卵（ときほぐす）……大½個
Ⓑ 牛乳（室温にもどす）……90～100mL
バター（室温にもどす）……35g
〈つやだし用卵〉
卵……½個
塩……小さじ¼

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけ、テーブルプレートにのせて下段に入れ オーブン （2度押し） 発酵 40℃ 50～70分 発酵させます。

❺ 生地が２～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

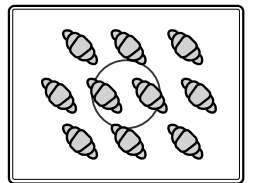
❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で10個（１個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬったテーブルプレートに巻き終りを下にして並べます。

⓬ 生地に霧を吹き、下段に入れ オーブン （2度押し） 発酵 40℃ 25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓭ オーブン （1度押し） 予熱 にし、 170℃ にして、焼き時間 18～24分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 作りかた ①の材料を全部もちつき機に入れ、８～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬるとテーブルプレートに流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

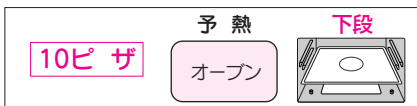
●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は3段階に設定できます。（35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

ピザいろいろ

PAM発酵で時間短縮の生地作り。ふわふわピザから包みピザと形をかえて、好みに合わせたトッピングで、オリジナルピザが楽しめます。

かんたんピザ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

予 熱
下段
※PAM発酵のときテーブルプレートは加熱室底面にセットする

予熱の目安時間	約20分
加熱時間の目安	約16分
カロリー	約1450kcal

材料（直径26cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………………… 100g
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 50g
- 砂糖 ………………… 大さじ１（約9g）
- 塩 ……………… 小さじ½弱（約2.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
………………………… 小さじ⅔（約2g）
ぬるま湯 ……………………… 90〜95mL
オリーブ油 ………… 大さじ１（約13g）
ピザソース（市販のもの） …………… 適量

Ⓑ
- 玉ねぎ（薄切り）…………大¼（約75g）
- ベーコン（たんざく切り）………… 50g
- サラミソーセージ（薄切り）……… 8枚
- ピーマン（輪切り）………………… 2個
- マッシュルーム缶（スライス）
………………………… 小½缶（約13g）

スタッフドオリーブ（薄切り）………… 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
…………………………………………… 100g
塩、こしょう ………………………… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❷ ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねます。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（75ページ**かんたんパン**作りかた④を参照します。）
❸ ②をテーブルプレートの中央にのせPAM発酵（レンジ）約10分一次発酵させます。（発酵の目安は75ページ**かんたんパン**のコツを参照します。）
❹ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出します。
❺ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
❻ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせます。
❼ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❽ 空のテーブルプレートを下段に入れ10ピザで予熱します。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使ってテーブルプレートをドアの上に取り出します。
❿ ⑦をオーブンシートごとテーブルプレートにのせ下段に入れて焼きます。

クリスピーピザ

（トマトとモッツァレラチーズのピザ）

カロリー	約1300kcal

材料（テーブルプレート１枚分）

かんたんピザの生地
（材料・作りかたはかんたんピザ参照）‥ １枚分
ピザソース …………… 大さじ３（約50g）
モッツァレラチーズ（ひと口大にちぎる）
…………………………………………… 100g
パルミジャーノチーズ（細かくきざむ）
…………………………………………… 20g
塩、こしょう ………………………… 各少々
バジル ……………………………………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ **かんたんピザ**作りかた①〜⑤を参照して生地を作ります。
❷ 生地をテーブルプレートの大きさに切ったオーブンシートの上に置き、めん棒でオーブンシートよりひと回り小さめに薄くのばします。
❸ 全体にフォークで穴を開けます。
❹ ピザソースをぬり、チーズを並べ、軽く塩、こしょうをします。
❺ **かんたんピザ**作りかた⑧〜⑩を参照して焼きます。

⚠ 注意

絶対に素手では触れない。
（やけどの危険）
かんたんピザの作りかた⑨の時ドア、キャビネット、加熱室やその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。８ページの"テーブルプレートの出し入れのしかた"を参照し、やけどに注意してください。

フルーツピザ

（ももといちごのピザ）

カロリー	約1330kcal

材料（直径26cmのピザ１枚分）

かんたんピザの生地
（材料・作りかたはかんたんピザ参照）‥ １枚分
グラニュー糖 ……………………………… 適量
カスタードクリーム ………………… 100g
（材料・作りかたは70ページ参照）
いちご（スライスする）………………… 30g
桃の缶詰（薄切り）…………………… 120g
粉糖 ………………………………………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ **かんたんピザ**作りかた①〜⑤を参照して生地を作ります。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートにのせます。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふります。
❹ **かんたんピザ**作りかた⑧〜○を参照して焼きます。
❺ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとよいでしょう。

カルツォーネ

（野菜の包みピザ）

カロリー	約1330kcal

材料（テーブルプレート1枚分）

かんたんピザの生地
（材料・作りかたはかんたんピザ参照）…１枚分

Ⓐ
- ブロッコリー（ひと口大に小さく切る）
…………………………… ¼株（約50g）
- パプリカ（薄切り）……… 大¼（約40g）
- しめじ（石づきを取る）
…………………………… ½株（約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）……… ¼個（約60g）
- ベーコン（たんざく切り）‥ ３枚（約50g）
- オリーブ油 ………………… 大さじ１

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
…………………………………………… 100g
塩、こしょう ………………………… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
❷ **かんたんピザ**作りかた①〜⑤を参照して生地を作ります。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、２つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートにのせます。
❻ かんたんピザ作りかた⑧〜⑩を参照して焼きます。

手作りピザソース

鍋にオリーブ油（大さじ３）を熱して、薄切りにしたにんにく（１片）、ローリエ（２枚）、種を除いた赤唐辛子（１〜２本）を炒め、赤唐辛子を除き、トマトの水煮缶(カップ1　)、白ワイン（大さじ３）、砂糖（小さじ２）、塩、こしょう（各少々）を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。

かんたんピザのコツ

●分量は
テーブルプレート１枚分です。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し）200℃で様子を見ながら焼きます。

●冷凍ピザは10ピザでは焼けません

●市販の冷凍ピザを焼くときは
テーブルプレートにオーブンシートを敷き、その上にのせて下段に入れオーブン200℃で焼きます。大きさ、種類、メーカーによって焼き上がりが違います。焼き時間の目安を参照し、様子を見ながら焼きます。

焼き時間の目安

大きさ	予熱あり	予熱なし
直径14cm 直径18cm 直径22cm	10〜18分	23〜30分

動物あんパン

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オーブン	170℃	下段
予　熱	18〜24分	

予熱時間約12分

カロリー（1個分）約140kcal

材料（5個分）

バターロール生地（材料・作りかたは71ページ参照）
小倉あん（5個分）…………………… 250g
ドライフルーツ、けしの実など… 各適量
<つやだし用卵>
　卵……………………………………… ½個
　塩…………………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ 71ページ**バターロール**作りかた①〜⑥を参照して生地を作り、5個に切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ イラストを参照して好みの動物を作ります。

❸生地１個分の⅔で丸めたあんを包み、胴体を作ります。残り⅓で作った足や耳をつけ、薄くバター（分量外）をぬったテーブルプレートに並べます。

❹ **バターロール**作りかた⑫を参照して発酵し、つやだし用の卵をぬり、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつけます。

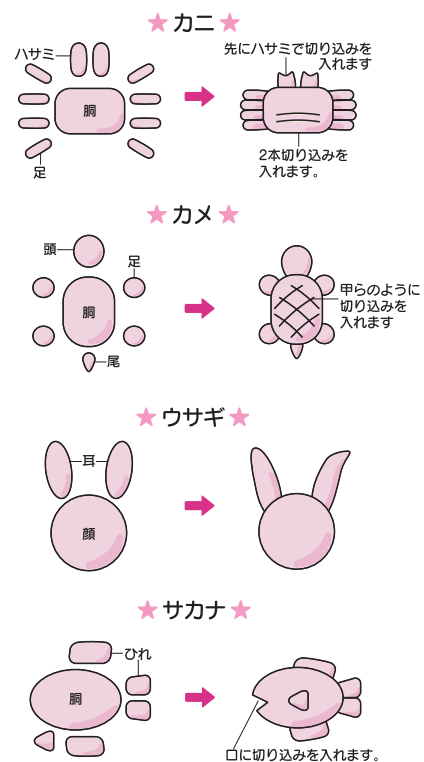
❺ オーブン（１度押し）予熱 にし、170℃ にして、焼き時間 18〜24分 セットしてスタートします。

❻予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

★カニ★

★カメ★

★ウサギ★

★サカナ★

〔ひとくちメモ〕

- あんをカスタードクリームに変えてもよいでしょう
- カスタードクリームは、70ページの作りかたを参照します。少し固めに作り、冷ましてから包むとよいでしょう。

イギリスパン（山形パン）

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オーブン	180℃	下段
予　熱	40〜46分	

予熱時間約13分

カロリー（1個分）約940kcal

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

小麦粉（強力粉）………………………… 220g
砂糖 ……………………………………小さじ4
塩 …………………… 小さじ１弱（約4g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
　……………………… 小さじ2弱（約5g）
ぬるま湯 ………………………… 130〜150mL
バター ………………………………………… 10g

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 71ページ **バターロール** の作りかた①〜④の要領で生地を作り オーブン（2度押し）発酵 40℃ 50〜60分 発酵させます。

❷ ガス抜きし、スケッパーで３等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20〜30分休ませます。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、テーブルプレートに型をタテに置いてのせ（47ページ参照）、下段に入れ オーブン（2度押し）発酵 40℃ 30〜40分 発酵させます。

❺ オーブン（1度押し）予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 40〜46分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 焼き始めて10〜15分くらい焼くと表面に焼き色がつくので、18×10cmに切ったアルミホイルを表面にのせて焼き、残り時間5〜6分になったらアルミホイルを取り、さらに焼きます。
- 底面にしっかり焼き色をつけたい時は、空のテーブルプレートを下段に入れて予熱し、予熱終了音が鳴ったら型をのせて焼きます。

レンジで発酵 PAM発酵 パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波（高周波）で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

12かんたんパン（予熱なし）　オーブン　下段

※PAM発酵のときテーブルプレートは加熱室底面にセットする

加熱時間の目安　約28分
カロリー（1個分）　約80kcal

材料（8個分）

Ⓐ
　小麦粉（強力粉）…………………… 150g
　砂糖 ………………… 大さじ1（約9g）
　塩 ……………… 小さじ⅓（約1.6g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
　……………………… 小さじ１（約2.5g）
水…………………………………… 90〜100mL
バター ………………… 大さじ1（約13g）

（1mL=1cc）

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

❹ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❺ ④の生地を2〜3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ PAM発酵（レンジ）10〜14分 一次発酵させます。

❻ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出します。

❼ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分けます。

❽ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べます。

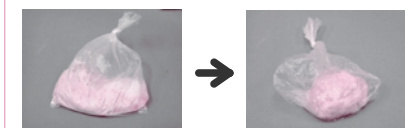
❾ 生地に霧を吹き PAM発酵（レンジ）10〜14分 二次発酵させます。

❿ 発酵が終わったら、テーブルプレートを下段に入れ 12かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2〜1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10〜14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12〜20分	6〜8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し）180℃ で焼きます。

レンジで
発酵
PAM発酵

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

12かんたんパン（予熱なし） オーブン 下段

※PAM発酵のときテーブルプレートは加熱室底面にセットする

加熱時間の目安　約29分

蒸し器がいらない

蒸しまんじゅう

かんたん肉まん

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ200W　5～6分

カロリー（1個分）　約150kcal

材料（6個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは75ページ参照）…… 1回分
冷凍シューマイ（室温にもどしておく）…… 6個

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた ①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸めます。

❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。

❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。

❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 5～6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
•シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

油で揚げない

カレーパン

カロリー（1個分）　約140kcal

材料（8個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは75ページ参照）… 1回分
市販のレトルトカレー … 1袋（約200g）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） …………… ¼個
　 小麦粉（薄力粉） ……… 大さじ1½
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る） ……………… 適量
（作りかたは60ページ参照）
小麦粉（薄力粉） ……………… 大さじ2
卵（ときほぐす） ……………………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ700W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。

❷ **かんたんパン** 作りかた ①～⑤を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け生地を丸めます。

❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ PAM発酵（レンジ）で 10～14分 二次発酵させます。

❺ **かんたんパン** 作りかた ⑩を参照して焼きます。

かぼちゃパン

カロリー（1/8切れ）　約90kcal

材料（1個分）
Ⓐ 小麦粉（強力粉） ………………… 150g
　 砂糖 ………………… 大さじ1（約9g）
　 塩 ……………… 小さじ⅓（約1.6g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………………… 小さじ1（約2.5g）
水 ………………………… 50～70mL
バター ………………… 大さじ1（約13g）
かぼちゃ ………………………… 100g

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り 15葉・果菜 やや強 で加熱します。

❷ ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。

❸ **かんたんパン** 作りかた ①～④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。

❹ **かんたんパン** 作りかた⑤⑥を参照にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。

❺ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き PAM発酵（レンジ） 10～14分 二次発酵させます。

❻ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。

❼ **かんたんパン** 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• 加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして生地のかたさを調節します。

グラハムパン

カロリー（1/8切れ）　約80kcal

材料（1個分）
Ⓐ 小麦粉（強力粉） ………………… 120g
　 全粒粉（あらびき） ………………… 30g
　 砂糖 ……………… 小さじ1（約3g）
　 塩 ……………… 小さじ⅓（約1.6g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………………… 小さじ1（約2.5g）
水 ………………………… 90～100mL
バター ………………… 大さじ1（約13g）

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。

❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、縦⅓ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じます。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き PAM発酵（レンジ） 10～14分 二次発酵させます。

❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかけます。

❺ 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。

❻ **かんたんパン** 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

チョコチップめろんパン

カロリー（1/8切れ）　約220kcal

材料（1個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは75ページ参照）… 1回分
クッキー生地
　小麦粉（薄力粉） ………………… 110g
　バター（室温にもどす） ………… 50g
　砂糖 ……………………………… 40g
　卵（ときほぐす） ……………… ½個
　バニラエッセンス ……………… 少々
チョコチップ ……………………… 20g
グラニュー糖 ……………………… 適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 68ページ**型抜きクッキー**作りかた ①～②を参照して生地を作ります。

❷ **型抜きクッキー** 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておきます。

❸ **かんたんパン** 作りかた ①～⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。

❹ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。

❺ ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

❻ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

❼ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き PAM発酵（レンジ） 10～14分 二次発酵させます。

❽ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。

❾ **かんたんパン** 作りかた ⑩ を参照して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
• 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

PAM発酵（レンジ） 150～180分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約330kcal

材料(4人分)

牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト
（市販のプレーンタイプ）‥‥‥ 50～100g
（1mL=1cc）

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ700W 4～7分 加熱し、約80℃くらいまであたためます。

❸ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 発酵させます。

❺ 終了音が鳴ったら再び PAM発酵（レンジ） やや弱 60～90分 、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト ‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
クリームチーズ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
マヨネーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたは ヨーグルト を参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い PAM発酵（レンジ） 弱 で発酵させます。発酵時間は3～6時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。）

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

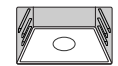
●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

甘酒・納豆作り

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

甘　酒

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

PAM発酵（レンジ） 約180分

仕上がり調節 やや強

カロリー　約440kcal

材料(4人分)

もち米 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥カップ½(80g)
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ カップ3
板麹‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80g

作りかた

❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ700W 10～14分 、 レンジ200W 30～40分 リレー加熱します。

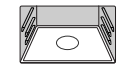
❷ 60～55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

❸ PAM発酵（レンジ） やや強 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵（レンジ） やや強 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々（分量外）を加えて召し上がります。

納　豆

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

PAM発酵（レンジ） 約180分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約670kcal

材料(4人分)

大豆 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ カップ1(150g)
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ カップ3
納豆(市販のもの) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g

作りかた

❶ 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水（分量外）に一晩つけておきます。

❷ ①の水を捨て、3カップの水を加えて、さっとかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ700W 10～12分 、 レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ700W 約1分 、 レンジ200W 60～90分 途中様子を見ながら2～3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。（ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。）

❹ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘酒、納豆のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
PAM発酵（レンジ）を使います。甘酒と納豆はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を やや弱 に、甘酒は やや強 に設定とそれぞれ使い分けます。（29ページ参照）

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4～5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4～5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌（粉末や液体）による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。